



อตฺตนา กุรุเต ลกฺขิํ อลกฺขิํ กุรุเตตฺตนา
น หิ ลกฺขิํ อลกฺขิํ วา อญฺโญ อญฺญสฺส การโก.
(ขุ. ชา. ๒๗.๕๖.๑๕๐)



บุคคลสร้างสิริมงคลด้วยตนเอง
และสร้างสิ่งที่มิใช่สิริมงคลด้วยตนเอง
เพราะคนอื่นจะสร้างสิริมงคล
หรือสิ่งที่มิใช่สิริมงคลให้คนอื่นหาได้ไม่



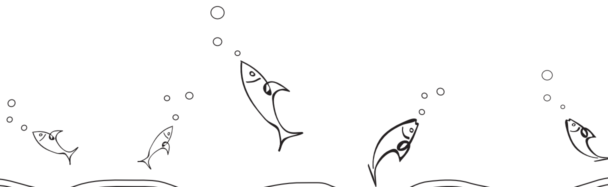
ด้วยความปรารถนาดี

แด่

....

จาก

....








เมตตา





ชื่อผู้เรียบเรียง **พระคันธสาราภิวงศ์**
๓๗ วัดท่ามะโอ ต.เวียงเหนือ อ.เมือง
จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐

จัดพิมพ์ขึ้นตามโครงการจัดหาทุนบำรุง
กองทุนวิปัสสนากรรมฐานวัดท่ามะโอ
โดย ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานวัดท่ามะโอ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : เมษายน ๒๕๕๕
จำนวน : ๑๐,๐๐๐ เล่ม
ออกแบบ : "สิงห์มะโน"
พิมพ์ที่ : หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์
โทร. ๐๘๑-๕๖๖-๒๕๔๐



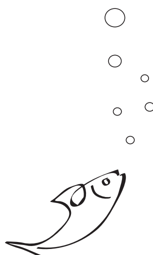
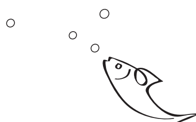


คำอนุโมทนา

หนังสือเล่มนี้เป็นบทความที่นำจากหนังสือ พรหมวิหาร ๔ ที่ผู้เรียบเรียงแต่งไว้ใน พ.ศ. ๒๕๔๔ แต่ได้เพิ่มเติมเนื้อหาบางส่วนที่เกี่ยวกับเมตตาโดยละเอียด เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจลักษณะของเมตตา และวิธีเจริญเมตตาในขณะเดินจงกรมและนั่งกรรมฐาน

ขออนุโมทนากุศลจิต คุณอรพิมล จินดาเวช ผู้ช่วยขัดเกลาสำนวนภาษาในหนังสือเล่มนี้ให้สละสลวย หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นส่วนหนึ่งแห่งประกายปัญญาที่พาใจของผู้ปฏิบัติธรรมให้สะอาด สว่าง สงบตลอดไป

พระคันธสาราภิวงศ์
วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง
๑๕ เมษายน ๒๕๕๕

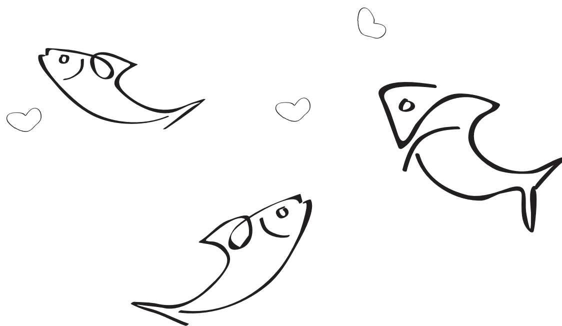






๔

เมตตา



เมตตา

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะคนที่ประกอบอาชีพการงานต้องอยู่ร่วมกับเจ้านาย ลูกน้อง ลูกค้า และเพื่อนร่วมงาน ถ้าเรามีความเห็นแก่ตัวโดยไม่คำนึงว่าผู้อื่นจะได้รับสุขหรือทุกข์อย่างใด เมื่อคนอื่นทำสิ่งที่ไม่ถูกใจ เราก็มักตำหนิกล่าวโทษคนอื่นว่าคนโน้นไม่ดีอย่างโน้น คนนี้ไม่ดีอย่างนี้ โดยไม่ดูว่าตัวเรา ดีพร้อมแล้วหรือยัง





ความจริงแล้วถ้าเราเอาใจเขามาใส่ใจเรามีความปรารถนาดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นเท่าที่ทำได้ก็จะทำให้คนอื่นเคารพนับถือ และเอาใจเราไปใส่ใจเขามิฉะนั้นแล้วเขาก็จะไม่สนใจช่วยเหลือเรา เหมือนที่เราไม่สนใจช่วยเหลือคนอื่นนั่นเอง

ถ้ามีคนถามว่าเรามีเมตตาไหม ทุกคนต้องบอกว่ามี และคนทั่วไปก็ต่อต้านคนที่ไร้เมตตา แต่ในความเป็นจริงแล้วทุกคนมีความเห็นแก่ตัว อยากให้ตนหล่อสวยหรือรวยมากกว่าคนอื่น ความรู้สึกเห็นแก่ตัวนี้เป็นสิ่งที่บั่นทอนเมตตาในตัวเราเอง ฝรั่งให้คำนิยามลักษณะของเมตตาว่า unconditional love (ความรักไม่มีเงื่อนไข, ความรักสมบูรณ์แบบ) แต่ผู้เขียนเห็นว่าควรเป็น รักผู้อื่นเสมอตน เปรียบได้กับมารดาที่ถนอมบุตรคนเดียวของตน ดังข้อความในเมตตปริตรว่า









"มารดาถนอมบุตรคนเดียวของตนด้วยชีวิต ฉันใด บุคคลพึงเจริญเมตตาจิตไม่มีประมาณในสัตว์ทั้งปวง ฉันนั้น"[๑]

เมตตาเป็นหลักธรรมที่ไม่จำกัดชาติศาสนา เป็นธรรมสากลที่คนในทุกชาติทุกศาสนาสามารถปฏิบัติได้ เพราะทุกคนต่างรักสุขเกลียดทุกข์ เมื่อบุคคลอื่นทำความดีกับเรา เราย่อมรู้สึกถึงความดีนั้น และความดีนั้นก็จะสะท้อนกลับไปหาผู้กระทำ โดยไม่เลือกชาติศาสนา เหมือนในขณะที่เรายิ้มให้คนอื่นด้วยไมตรี คนอื่นก็จะยิ้มตอบด้วยไมตรีเช่นเดียวกัน

เมตตานี้เป็นสิ่งที่ส่งผลให้สังคมมนุษย์ลดความเห็นแก่ตัวและความขัดแย้ง อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ในศาสนาพุทธจัดเมตตาเป็นธรรมประการแรกในพรหมวิหาร คำว่า พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมประจำใจของ







ผู้ประเสริฐ ที่จริงแล้วผู้ประเสริฐก็คือผู้ยอมเสียสละเพื่อบุคคลอื่น โดยทั่วไปทุกคนมีความอ่อนแออย่างหนึ่งในใจนั่นคือความเห็นแก่ตัว นี้เป็นความอ่อนแอตามธรรมดาของทุกคนดังนั้น คนส่วนใหญ่จึงแสวงหาและทำเพื่อตัวเองคนที่ทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อตัวเองนั้นจัดว่าเป็นคนธรรมดาสามัญ ไม่ใช่ผู้ประเสริฐ ผู้ประเสริฐเป็นคนที่ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นเป็นหลักโดยไม่เห็นแก่ตัว อีกอย่างหนึ่ง คำนี้แปลว่า ธรรมประจำใจอันประเสริฐ คือ ธรรมที่มุ่งประโยชน์แก่ผู้อื่นเป็นหลัก[๒]

ในพระสูตรบางสูตรเรียกพรหมวิหารว่า พรหมจรรย์ คือ ความประพฤติอันประเสริฐ[๓] หรือเรียกว่า อัปปมัญญา[๔] คือ ธรรมไม่มีประมาณ หมายถึง ธรรมที่เจริญได้ตามต้องการในสัตว์โลกทุกหมู่เหล่าไม่มีขอบเขต โดยมุ่งให้มีความปรารถนาดีเป็นหลักสำคัญ พรหมวิหารที่มี ๔ ประการมีดังนี้คือ








- เมตตา คือ ความปรารถนาดีอย่างจริงใจต่อชีวิตอื่น อยากให้ผู้อื่นมีความสุข เหมือนเป็นยาแก้โรคเห็นแก่ตัว
- กรุณา คือ ความสงสารเห็นใจเมื่อเห็นชีวิตอื่นเป็นทุกข์ เหมือนเป็นยาแก้โรคชอบรังแกคนอื่น
- มุทิตา คือ ความยินดีในความสุขและความสำเร็จของผู้อื่น เหมือนเป็นยาแก้โรคตาร้อน
- อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลางเพราะเข้าใจว่าชีวิตทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน ทำอย่างไรย่อมได้ผลอย่างนั้น เหมือนเป็นยาแก้โรคยึดติดผูกพัน

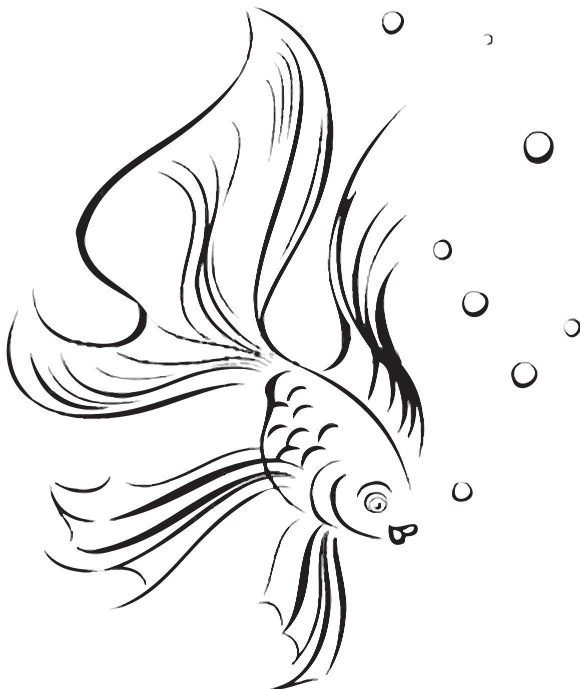








๑๐
เมตตา










ความหมายของเมตตา

เมตตาเป็นความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน ทำให้เราขจัดความเห็นแก่ตัวที่ฝังลึกอยู่ในใจของทุกคน คำนี้แปลตามศัพท์ว่า สภาวะสนิทสนมกลมกลืนกัน[๕] คือ ไม่แบ่งเขาแบ่งเรา แต่เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความกลมกลืนเหมือนเป็นบุคคลคนเดียวกันกับคนอื่น ในจูฬโคสิงคสูตรกล่าวถึงผู้เจริญเมตตาว่า ขีโรทกีภูตา (เหมือนน้ำผสมนม) ตามปกติเมื่อผสมนมเข้ากับน้ำ ทั้งสองอย่างก็จะกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แยกกันไม่ได้ว่านี่คือน้ำหรือนม ผู้ที่มีเมตตาจิตต่อกันก็มีอุปไมยฉันนั้น เขามีความสนิทสนมกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับบุคคลรอบข้าง ไม่แยกเขาแยกเรา และจะพยายามปฏิบัติตนโดยประพฤติกาย วาจา หรือใจให้เกิดประโยชน์กับบุคคลอื่น เหมือนที่เราต้องการให้เกิดขึ้นแก่ตัวเรา ดังข้อความในพระสูตรนั้นว่า

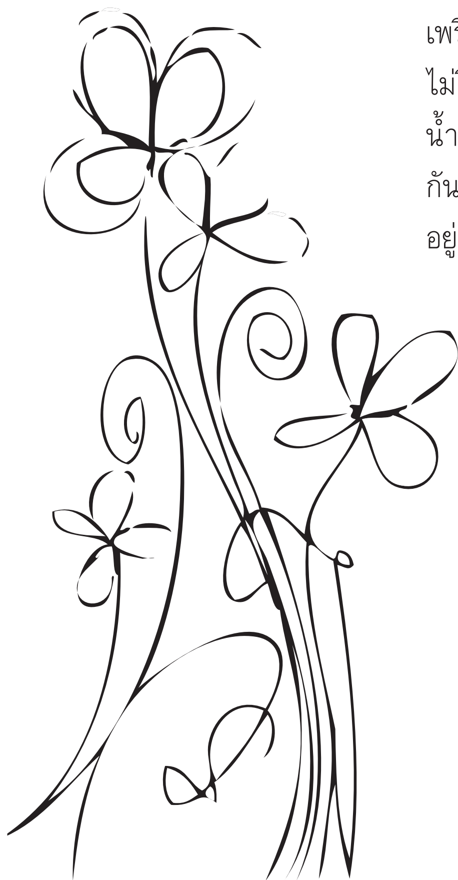








"พวกข้าพระองค์พร้อมเพรียงกัน ชื่นบานต่อกัน ไม่วิวาทกัน เป็นเหมือนน้ำผสมนม แลดูกันและกันด้วยจักษุอันเป็นที่รักอยู่ พระพุทธเจ้าข้า"[๖]












ในราว ๕๐ ปีก่อน มีนักบวชฮินดูท่านหนึ่งชื่อวิเวกานนท์ แม้ท่านเป็นนักบวชฮินดูก็นับถือพระพุทธเจ้า มีพระพุทธรูปไว้บูชาในห้องนอนของท่าน ท่านสามารถเจริญเมตตาฌานจนสามารถพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ได้ กล่าวคือ นักวิทยาศาสตร์ให้ท่านอยู่ในห้องที่มิดชิดห้องหนึ่ง แล้วนำวัวตัวหนึ่งไปไว้อีกห้องหนึ่ง ทั้งสองห้องมีอุปกรณ์ทันสมัยที่มีภาพสัญญาณและเครื่องจับความรู้สึกในร่างกายของท่านและวัว หลังจากนั้นนักวิทยาศาสตร์ก็ตีหลังวัว ท่านรู้สึกเจ็บที่หลังไปด้วย แล้วเขาก็ตีหลังท่าน หลังวัวก็ขยับด้วยความรู้สึกเจ็บไปด้วยเช่นเดียวกัน ลักษณะนี้เป็นการที่คนกับวัวรวมจิตเป็นหนึ่งเดียว ไม่แยกว่าเป็นคนหรือวัว

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงความหมายของเมตตาอีกว่า สภาวะที่มีแก่มิตร[๗] หรือสภาวะที่เป็นของมิตร[๘] กล่าวคือ เมตตาเป็นสิ่งที่มิตรบำเพ็ญให้แก่กันและ





กันโดยไม่หวังผลตอบแทน ผู้ที่มีเมตตาจึงเป็นมิตรกับทุกคน ไม่มีความผูกโกรธหรือศัตรูในที่ใดๆ

ลักษณะของเมตตา

ลักษณะของเมตตากล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า เมตตามีลักษณะเป็นไปด้วยอาการเกื้อกูล[๙] หมายความว่า เมตตามีสภาพต้องการที่จะบำเพ็ญประโยชน์แก่บุคคลอื่น โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ

เมื่อบิดามารดามีจิตผูกพันในบุตรธิดา ญาติพี่น้องมีจิตผูกพันในญาติของตน หรือมิตรสหายมีจิตผูกพันในเพื่อน ต่างคิดว่าเป็นลูกหลาน ญาติพี่น้อง หรือมิตรสหายของเรา แล้วจึงช่วยเหลือเกื้อกูล ความรู้สึกเช่นนี้ไม่ใช่เมตตาในพรหมวิหาร แต่เป็นความผูกพันซึ่งจัดว่าเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง ในกรณีตรงกันข้าม เมตตาที่แท้จริง









จะต้องมีความปรารถนาดีโดยไม่หวังผลตอบแทน ไม่เลือกบุคคลว่าเป็นคนที่รู้จักหรือไม่รู้จัก รักหรือชัง

เมตตานี้เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายเจริญอยู่เป็นนิตย์ พระองค์มีพระเมตตาเปี่ยมล้น ในเหล่าสัตว์ถ้วนหน้าเสมอเหมือนกัน ทรงมีพระเมตตาในพระเทวทัตผู้คิดร้ายพระองค์เหมือนในราหุลกุมารราชโอรส ความเมตตาของพระพุทธเจ้านั้นเสมอภาคกันหมด ไม่จำกัดบุคคล[๑๐]









พระพุทธองค์ตรัสสอนให้พุทธบริษัทหมั่นเจริญเมตตาทางกาย วาจา ใจ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง เมตตาเหล่านั้นมีคำอธิบายดังต่อไปนี้

เมตตาทางกาย คือ การช่วยเหลือผู้อื่นทางกาย เมื่อเห็นว่าบุคคลอื่นจำเป็นจะต้องได้รับความช่วยเหลือจากเรา แม้เขาจะไม่เอ่ยปากขอร้อง เราก็พยายามช่วยเหลือทางกาย ซึ่งอาจจะเป็นการขวนขวายทางร่างกาย โดยยอมเสียสละเวลาส่วนตัวของตน หรือบริจาคทรัพย์ช่วยเหลือบุคคลเหล่านั้น เมตตาเช่นนี้จัดว่าเป็นเมตตาทางกาย

เมตตาทางวาจา คือ การพูดคำไพเราะอ่อนหวาน สละสลวยน่าฟัง เป็นคำพูดที่สื่อถึงความปรารถนาดีที่เรามีต่อผู้อื่น บางครั้งเป็นคำพูดให้กำลังใจ บางครั้งเป็นคำอวยพรให้ผู้อื่นมีความสุข ทำให้บุคคลอื่นเมื่อได้ยิน









แล้วจะรำลึกถึงคำนั้น ด้วยความชื่นชมเป็นเวลานาน ดังนั้น แม้กระทั่งทางวาจา ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง เราก็พูดถึงสิ่งที่ดีงามของบุคคลอื่น ไม่ใช่ว่าในที่ลับพูดอย่างหนึ่ง ในที่แจ้งพูดอีกอย่าง แต่ต้องเป็นการพูดเฉพาะเรื่องราวที่ดีของบุคคลอื่น จึงจะเป็นเมตตาวจีกรรมอย่างแท้จริง

เมตตาทางใจ คือ ใจของเราต้องเปี่ยมด้วยความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่น ไม่ว่าทั้งต่อหน้าและลับหลังก็ตาม เรามีเมตตาทางใจ คิดว่าการที่เราได้มาพบรู้จักกัน ตลอดจนการช่วยเหลือเกื้อกูลกันนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม เป็นการบำเพ็ญประโยชน์ให้กับทั้งสองฝ่าย การแผ่เมตตาทางใจนี้ยังส่งผลไปถึงการแสดงออกทางกายและวาจาอีกด้วย เพราะการแสดงออกเหล่านั้นมีใจเป็นสมุฏฐาน เมื่อเรามีเมตตาจิตต่อบุคคลอื่นเช่นนี้ ก็จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นทางกาย และกล่าววาจาที่สุภาพนุ่มนวล ไม่แสดงอากัปกิริยาที่หยาบคายทางกายหรือวาจา





เมื่อเราได้เจริญเมตตาทางกาย วาจา และใจ ทั้งต่อหน้าและลับหลังดังนี้แล้ว จึงจะเป็นการเจริญเมตตาอย่างแท้จริง เป็นการแสดงเมตตาของเรา ที่สื่อออกมาทางกายและทางวาจา เพื่อให้บุคคลอื่นได้รับรู้และได้รับผลในการที่เรามีจิตเมตตากับบุคคลนั้น ไม่ใช่แสดงออกทางใจ ด้วยการหลับตาแผ่เมตตาแต่อย่างเดียว

ข้อความเกี่ยวกับเรื่องนี้ ตรัสไว้ในจูฬโคสิงคสูตรว่า

> "พึงตั้งกายกรรมที่มีเมตตา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง พึงตั้งวจีกรรมที่มีเมตตา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง พึงตั้งมโนกรรมที่มีเมตตา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง"[๑๑]







เมื่อเราได้เจริญเมตตาทางกาย วาจา ใจ ก็ย่อมทำให้เกิดความสุขใจในปัจจุบันขณะ บุคคลที่พบเห็นผู้อื่นแล้วยิ้มแย้มแจ่มใส ย่อมจะมีความสุขใจในขณะที่ยิ้มให้บุคคลอื่น แม้บุคคลอื่นก็มีความสุขใจจึงยิ้มตอบรับมา การยิ้มให้บุคคลอื่นทำให้เราและคนรอบข้างมีความสุข เวลาที่เราช่วยเหลือบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือนั้นก็จะมีความสุข และตัวเราก็รู้สึกสบายใจด้วยเช่นกัน ผู้มีเมตตาทางกาย วาจา ใจ จะมีความสุขเสมอ เพราะเขาไม่มีศัตรู ไม่มีความขุ่นข้องหมองใจ เมื่อเขามีความสุขใจด้วยอำนาจของเมตตา คนรอบข้างที่อยู่ใกล้ชิดกับเขาก็พลอยมีความสุขใจไปด้วย

ผู้มีเมตตาย่อมจะไม่กล่าวคำเสียดสีให้ร้ายคนอื่น ไม่ทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่เบียดเบียนผู้อื่น เมื่อเป็นเช่นนั้น ความบาดหมางกันในสังคมก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะต่างก็มีเมตตา มีไมตรีจิตต่อกันและกัน รู้จัก



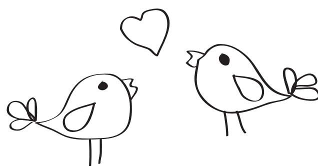






เอาใจเขามาใส่ใจเรา คิดว่าเรารักสุขเกลียดทุกข์ฉันใด คนอื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์ฉันนั้น หากมวลมนุษย์เอาใจเขามาใส่ใจเราเช่นนี้ สังคมก็จะมีแต่ความสงบสุข

การเจริญเมตตาทางกาย วาจา และใจ ทั้งต่อหน้าและลับหลังดังที่กล่าวมานี้ ย่อมเป็นการเจริญเมตตาอย่างแท้จริง เมื่อเป็นเช่นนี้สังคมมนุษย์ก็จะมีความสงบสุข ต่างมองดูกันด้วยดวงตาที่เปี่ยมด้วยความรัก อย่างไรก็ตาม เมตตาที่แท้จริงต้องประกอบด้วยความอดกลั้น จึงจะทำให้กระแสเมตตาดำเนินไปได้นาน











ความอดกลั้น

ความอดทนหรือขันติเป็นการอดทนต่อทุกข์ทางกาย เช่น ความหิวกระหาย ความเย็นร้อน หรือสัมผัสของยุง เหลือบ ริ้น ไร และยังหมายรวมถึงความอดกลั้นซึ่งเป็นการระงับใจไม่โต้ตอบแก่ผู้ที่กระทำหรือพูดสิ่งที่ตนไม่พอใจ ความอดกลั้นนี้เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เพราะการข่มความไม่พอใจไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ง่าย คนทั่วไปมักอยากให้คนอื่นทำตามเราต้องการ พอไม่ได้ดั่งใจก็หงุดหงิดไม่พอใจ ข้อนี้เหมือนการดึงเชือก ถ้าเราต้องการให้เชือกมาฝ่ายเรา ก็ต้องดึงเชือกไว้ตลอดเวลา ยิ่งเราดึงนานเพียงใดก็จะยิ่งเหน็ดเหนื่อยมากเพียงนั้น ขอให้ทดลองผ่อนเชือกไว้สักระยะหนึ่ง แล้วจะรู้สึกผ่อนคลาย เมื่อเรารู้สึกผ่อนคลายแล้วใจของเราจะสงบชั่วคราว สามารถหันหน้าเข้าเจรจากันด้วยความอดทน ความอดทนนั้นเป็นหลักธรรมสำคัญประการหนึ่ง เพราะเป็น











มูลเหตุที่ก่อให้เกิดศีล สมาธิ และปัญญา กุศลทุกอย่างเจริญขึ้นได้โดยเนื่องด้วยความอดทน ดังโบราณาจารย์กล่าวว่า

"ขันติเป็นเหตุหลักของศีล สมาธิ และปัญญา กุศลธรรมทั้งปวงย่อมดำเนินไปเนื่องด้วยขันติโดยแท้"[๑๒]

นอกจากนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงตำหนิผู้ที่โกรธตอบคนอื่นว่าแย่กว่าคนที่โกรธก่อนเสียอีก เพราะเขาขาดความอดกลั้นต่อสิ่งยั่วยุที่ตนไม่พอใจ แต่ผู้ที่ไม่โกรธตอบผู้อื่นนั้นถือว่า เป็นนักรบที่ชนะสงคราม คือใจของเราที่ชนะยากกว่าสงครามภายนอก ดังพระพุทธพจน์ว่า[๑๓]

"ผู้ใดโกรธตอบต่อบุคคลผู้โกรธ ผู้นั้นย่อมเลวกว่าผู้โกรธเพราะการโกรธตอบนั้น บุคคลผู้ไม่โกรธตอบต่อบุคคลผู้โกรธ ชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้ยาก"









จะเห็นได้ว่าสงครามภายนอกนั้นอาจต้องรบหลายครั้ง และผลัดกันแพ้ผลัดกันชนะ แต่สงครามภายในคือใจของเราเป็นสิ่งที่ชนะได้ยาก ผู้ที่สามารถชนะใจของตนเองได้ ย่อมเป็นอิสระหลุดพ้นไปจากความยึดติดโดยสิ้นเชิง

พม่ามีเรื่องเล่าว่า ในสมัยพระเจ้ามินดง มีสามเณรรูปหนึ่งอายุราว ๑๓-๑๔ ปี ชื่อสามเณรจันทิมา ท่านมีข้อวัตรปฏิบัติเรียบร้อย อากัปกิริยาน่าเลื่อมใส ขยันเรียน จึงได้รับการยกย่องจากครูบาอาจารย์ ทำให้สามเณรโข่งรูปหนึ่งไม่พอใจ (สามเณรโข่ง คือ สามเณรที่อายุครบบวชพระแล้ว แต่ยังไม่ยอมบวช) วันหนึ่งสามเณรน้อยเดินผ่านกุฏิของสามเณรโข่ง สามเณรโข่งเลยแกล้งเทน้ำล้างจานที่แสนสกปรกใส่สามเณรน้อยจนเปียกไปทั้งตัว แต่สามเณรน้อยมิได้ทะเลาะวิวาทหรือไปฟ้องครูบาอาจารย์ แต่เดินกลับห้องไปสรงน้ำซักจีวรเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น







หลายสิบปีผ่านไป สามเณรจันทิมาเป็นเจ้าอาวาสปกครองสงฆ์ และได้รับสมณศักดิ์เป็นพระราชครูของพระเจ้ามินดง มีเกียรติศักดิ์ขจรขจายเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปว่า ผู้ทรงศีลและเชี่ยวชาญปริยัติธรรม เรื่องนี้แพร่หลายมาถึงสามเณรโข่งที่ลาสิกขาไปมีครอบครัว เขาคิดว่าตั้งแต่ที่เราลาสิกขามา ได้เกิดโรคประหลาดอย่างหนึ่ง คือ รู้สึกร้อนวูบไปทั้งตัวโดยไม่มีสาเหตุ ไม่มีหมอคนใดหาสมุฏฐานของโรคได้ โรคนี้อาจเกิดจากการประทุษร้ายสัตบุรุษผู้ไม่โกรธตอบก็เป็นได้ อย่ากระนั้นเลย เราจะเดินทางไปขอขมาพระเถระ ครั้นแล้วเขาได้นำเครื่องสักการะไปถวายพระเถระ แล้วขอขมาความผิดที่ตนได้ทำไว้ ต่อมาพระจันทิมาได้ออกไปปฏิบัติธรรมอยู่ในป่าหลายสิบปี จนปรากฏเลื่องลือว่าเป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งของพม่าในนามว่า ตีโลงสยาดอ (พระอาจารย์ตีโลง) แห่งวัดจะขัตวาย จังหวัดหงสาวดี











สิ่งที่มากระทบแล้วทำให้เราไม่พอใจนั้นมีมากมาย ในวันหนึ่งๆ ถ้าเราไม่พอใจทุกอย่างก็คงจะเครียดมากทีเดียว ความจริงความพอใจหรือไม่พอใจขึ้นอยู่กับโยนิโสมนสิการ คือ การใช้ปัญญาพิจารณาตามเหตุผล ถ้าเราคิดว่าสิ่งที่มากระทบทุกอย่างเป็นสิ่งที่ดี ก็จะตอบสนองอารมณ์ในเชิงบวกได้อย่างสม่ำเสมอ เช่น ถ้ารถติดเราก็คิดว่ามีโอกาสปฏิบัติธรรมด้วยการแผ่เมตตาหรือเจริญพระพุทธคุณ ก็จะไม่เครียดกับภาวะรถติด ดังนั้น สิ่งที่เราคิดว่าไม่ดีอาจเป็นสิ่งที่ดีในอีกมุมมองหนึ่ง โดยขึ้นอยู่กับปัจเจกบุคคล การใช้ปัญญาพิจารณาตามเหตุผลจึงช่วยให้เราไม่ทำบาปและทำกุศลได้เสมอๆ สมจริงดังพระพุทธพจน์ว่า











"ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อใส่ใจโดยแยบคาย ย่อมละอกุศลได้ และทำกุศลให้เจริญ"[๑๔]

ในสมัยพุทธกาล[๑๕] วันหนึ่งพระปุณณมันตานีบุตรต้องการจะไปเผยแพร่พระศาสนาในแคว้นสุนาปรันตะ พระพุทธเจ้าทรงเตือนว่าชาวสุนาปรันตะดุร้าย อาจด่าว่าท่าน ท่านจะทำอย่างไร ท่านทูลตอบว่า พวกเขาเพียงด่าว่า แต่ไม่ใช้มือทำร้าย ก็ถือว่าดี แล้วทูลต่อไปว่าข้าพระองค์ดำริว่า แม้เขาจะใช้มือทำร้าย แต่ไม่ใช้ก้อนหินขว้าง ก็ถือว่าดี หรือแม้เขาจะใช้ก้อนหินขว้าง แต่ไม่ใช้ไม้ทุบ ก็ถือว่าดี หรือแม้เขาจะใช้ไม้ทุบ แต่ไม่ใช้อาวุธทำร้าย ก็ถือว่าดี หรือแม้เขาจะใช้อาวุธทำร้าย แต่ไม่ใช้อาวุธทำลายชีวิต ก็ถือว่าดี หากเขาใช้อาวุธทำลายชีวิต ก็เป็นการดับขันธ์ของสาวกที่เบื่อหน่ายระอาร่างกายและชีวิตอยู่ ไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว พระพุทธเจ้าทรงสดับเช่นนั้นจึงอนุญาตให้พระปุณณมันตานีบุตรเดินทางไปแคว้นสุนาปรันตะได้









ที่จริงแล้วการเจริญเมตตานี้ยังส่งผลให้เป็นคนใจเย็นรู้จักอดกลั้น ไม่หงุดหงิดง่าย แม้จะมีสิ่งที่ไม่ชอบใจมากระทบก็รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่หุนหันทำตามอารมณ์ ผู้เจริญเมตตาอยู่เสมอเปรียบเสมือนภูเขาแท่งทึบที่ไม่หวั่นไหวด้วยลมแรง หรือเหมือนทองแท้ที่ไม่กลัวความร้อน[๑๖] ส่วนคนมักโกรธเปรียบได้กับฝุ่นธุลีที่กระจัดกระจายง่ายเมื่อถูกลมพัด หรือเหมือนหม้อดินที่แตกง่าย[๑๗] ผู้เจริญเมตตานั้นย่อมจะมีใจกว้างขวางดั่งมหาสมุทร ให้อภัยแก่บุคคลอื่นได้ง่าย ดังคัมภีร์หิโตปเทศกล่าวว่า

"สัตบุรุษแม้จะโกรธแค้นกัน ก็ไม่เปลี่ยนกิริยาให้วิกล น้ำในสาครจะเอาฟางติดไฟสุมเท่าไร ก็หาทำให้น้ำเย็นกลายเป็นร้อนไม่"[๑๘]







เมตตานั้นมีสภาพเหมือนน้ำ ส่วนโทสะเหมือนไฟ เราจึงควรใช้น้ำเมตตาระงับโทสะของตน และอานิสงส์ของเมตตาก็จะทำให้คนอื่นมีไมตรีจิตตอบ ดังคัมภีร์จตุรารักขะกล่าวว่า

"ความโกรธของตนและของผู้อื่น ย่อมสงบด้วยน้ำคือเมตตา จึงควรดับไฟแห่งความโกรธในที่ทุกสถานด้วยการประพรมน้ำเมตตาในสรรพสัตว์"[๑๙]











ญาติพี่น้องในสังสารวัฏ

ทุกคนในโลกต่างเป็นเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายในสังสารวัฏที่ยาวนาน ทุกคนเคยเกิดเป็นญาติพี่น้องของกันและกัน โดยเป็นบิดามารดาพี่น้อง หรือบุตรธิดา[๒๐] เพราะฉะนั้น เราจึงควรถือว่าบุคคลเหล่านั้นเป็นเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายเหมือนกัน ขอให้เราแผ่เมตตา มีความปรารถนาดีต่อบุคคลเหล่านั้น หากเราแผ่เมตตามีความปรารถนาดีต่อบุคคลนั้น เช่นเดียวกับที่เรามีต่อตนเอง คือ เราอยากให้ตนเองมีความสุขและปราศจากทุกข์ฉันใด ก็ควรแผ่เมตตาให้บุคคลที่มีความเห็นต่างกันนั้นมีความสุขและปราศจากทุกข์ ฉันนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้แม้เราจะเกิดความโกรธขึ้นในใจเป็นปริยุฏฐานกิเลส คือกิเลสที่ฟูขึ้นในใจ ก็ไม่แสดงออกมาทางกายหรือวาจาซึ่งเป็นวีติกกมกิเลส คือ กิเลสที่ล่วงละเมิดทางกายหรือวาจาถ้าหากว่าเราเกิดความไม่พอใจ ก็ควรกำหนดว่า โกรธหนอ











หรือ ไม่ชอบหนอ หรือ หงุดหงิดหนอ ก็จะสามารถกำจัดความโกรธที่เกิดขึ้นในขณะกำหนดรู้เท่าทันได้ และขอให้แผ่เมตตาแก่บุคคลที่เราไม่พอใจ อาจพูดว่าขอให้อภัยทุกคนที่ล่วงเกินเรา ก็จะทำให้ความผูกโกรธค่อยๆ ลดน้อยลง

อานิสงส์ของการเจริญเมตตา

การเจริญเมตตาทางใจด้วยการแผ่เมตตาไปสู่สรรพสัตว์ยังเป็นเสบียงที่สำคัญซึ่งติดตามเราไปในสังสารวัฏอันยาวนานได้ จะเห็นได้ว่า ในอังคุตตรนิกาย เมตตาสูตร พระพุทธองค์ตรัสอานิสงส์ของการเจริญเมตตาในอนาคตชาติที่พระองค์ได้ประสบมาว่า









"ภิกษุทั้งหลาย เราย่อมรู้ผลแห่งบุญอันน่าปรารถนายินดี ที่ตนเสวยแล้วตลอดกาลนาน เราเจริญเมตตาจิตตลอด ๗ ปี ครั้นแล้ว เราไม่ได้กลับมายังโลกนี้ตลอด ๗ กัปที่พินาศและดำรงใหม่ เราเกิดเป็นท้าวสักกะผู้เป็นใหญ่แห่งทวยเทพ ๓๖ ครั้ง เราเกิดเป็นพระเจ้าจักรพรรดิหลายร้อยครั้ง เป็นธรรมราชาผู้ตั้งอยู่ในธรรม มีสมุทรทั้ง ๔ เป็นขอบเขต เป็นผู้ชนะสงคราม มีชนบทถึงความสถาพรตั้งมั่น ประกอบด้วยรัตนะ ๗"[๒๑]

นอกจากนั้น พระพุทธองค์ได้ตรัสอานิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการในอังคุตตรนิกายว่า ทำให้หลับเป็นสุข (คือ หลับสนิท ไม่กระสับกระส่าย), ตื่นเป็นสุข (คือ รู้สึกสดชื่นแจ่มใสในขณะตื่น), ไม่ฝันร้าย, เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย, เป็นที่รักของเหล่าอมนุษย์, เทพพิทักษ์รักษา, ภยันตรายต่างๆ เช่น ไฟ ยาพิษ หรือศาสตรา ไม่สามารถกล้ำกรายได้, จิตเป็นสมาธิง่าย,

